YapıKredi

Platinum mag

Aralık 2016

Barok Müziğin Virtüözleri EUBO

Dünyaca Ünlü Flamenko Gitaristi Paco Peña

Muhteşem Danslarıyla Los Vivancos

İÇİNDEKİLER | ARALIK

3 Etkinlikler

13 Sinema

21 Yeme - İçme

45 Teknoloji

49 Seyahat

59 Kitap

63 Her Ay Bir Bavul

65 En Yeniler

67 Astroloji

Değerli Müşterimiz,

Yapı Kredi Platinum Bankacılık Ailesi olarak, her zaman hayatınıza değer katacak, size özel çözüm ve hizmetler için çalışıyoruz.

Tüm hizmetlerimizde olduğu gibi, Platinumag dergisiyle de ayrıcalıklı dünyanızı renklendirmeyi ve size standartların dışında, özel bir yaşam sunmayı hedefliyoruz.

Bu ayki sayımızın etkinlikler bölümünde birbirinden renkli konserler, gösteriler ve tiyatro oyunları var. Amerikalı caz vokali Madeleine Peyroux, Flamenko gitaristi Paco Peña, Nouvelle Vagaue ve Oh Land ile akşamlarınız müzikle şenleniyor. Genco Erkal'ın oynadığı "Güneşin Sofrasında - Nazım ile Brecht" de ayın dikkat çeken tiyatro oyunları arasında yer alıyor. İzlemenizi önerdiğimiz filmler arasında ise "Ben, Daniel Blake", "Gece Hayvanları", "Tereddüt" gibi dikkat çekici filmler var. Bütün bunların haricinde, boş vakitlerinizi en iyi şekilde değerlendirebilmeniz için kitap önerilerinde bulunuyoruz.

Platinumag Danışmanları'nın sizler için hazırladığı, şehir hayatından eğlenceye, tatilden stil ve alışverişe, spordan sağlıklı beslenme konularındaki yazıları Platinumag Danışmanları sizler için özel olarak hazırladı. Platinumag'in, hayatın hemen hemen her noktasına dokunan çok yönlü içeriğiyle, sizin için vazgeçilmez bir rehber olacağını umuyoruz.

Dergimizi keyifle okumanız dileğiyle...
Yapı Kredi Platinum Bankacılık

EUBO European Union Baroque Ensemble

İstanbul Deniz Müzesi,
18 Aralık, 20.30

Barok müziğin en önemli virtüözleri, 13. İstanbul Bach Günleri'nde barok müzik tutkunlarıyla buluşacak.

European Union Baroque Orchestra, şehrin en çok sevilen ve merak edilen festivallerinden biri olan 13. İstanbul Bach Günleri kapsamında klasik müzik severlerle buluşuyor. Orkestra, seyircilerine Johann Sebastian Bach başta olmak üzere; Scarlatti, Handel ve Telemann'ın en sevilen barok eserlerinden oluşan dopdolu bir program sunacak.

BİLET FİYATLARI

1. Kategori - 132 TL
Numarasız - 67 TL

BİLETLER

www.biletix.com

Güneşin Sofrasında - Nâzım ile Brecht

ODTÜ Kültür ve Kongre Merkezi - Kemal Kurdaş Salonu, Ankara, 22 Aralık, 20.00

Nâzım Hikmet ile Bertolt Brecht'i usta oyuncu Genco Erkal'dan izlemek için bu fırsatı sakın kaçırmayın!

Genco Erkal’ın Tülay Günal ile geçtiğimiz yaz sahneye koymaya başladığı oyun, kış sezonunda ODTÜ Kültür ve Kongre Merkezi Kemal Kurdaş Salonu’nda seyirciyle buluşuyor. Nâzım Hikmet ile Bertolt Brecht’i aynı sofrada izlemek müthiş bir deneyim!

BİLET FİYATLARI

Tam - 62 TL

Öğrenci - 52 TL

BİLETLER

www.biletix.com

Shirley

Antalya Kültür Merkezi,
21 Aralık, 20.30

Keyifli atmosferi ve dokunaklı öyküsüyle Shirley, Sumru Yavrucuk'un ses getiren performansıyla Antalya'da!

Willy Russell'ın “Shirley Valentine” adlı oyunundan “Shirley” ismiyle Türkçe’ye uyarlanan oyun, tüm komedi unsurlarının ve müziklerinin seyirciye yaşattığı keyifli atmosferin yanı sıra, potansiyelini mutfağa hapsetmiş bir kadının kendini keşfedişinin ve hayatının iplerini yeniden ele alışının hayranlık uyandıran öyküsünü anlatıyor. Tek kişilik tiyatro literatürünün en başarılı kadın oyunları arasında anılan “Shirley”yi kaçırmayın.

BİLET FİYATLARI

56 TL

BİLETLER

www.biletix.com

Aralık Ayında Başka Neler Var?

Aralık ayında sizin için seçtiğimiz etkinlikler...

Paco Peña

15 Aralık, 20.30 / İş Sanat Kültür Merkezi, İstanbul

BİLET FİYATLARI

1. Kategori - 108 TL / 2. Kategori - 88 TL / 3. Kategori - 77,50 TL / İndirimli - 67,50 TL

Los Vivancos

10 Aralık, 21.00 - 11 Aralık 15.00 / Türker İnanoğlu Maslak Show Center, İstanbul

BİLET FİYATLARI

1. Kategori - 200 TL / 2. Kategori - 150 TL / 3. Kategori - 130 TL / 4. Kategori - 110 TL

Nouvelle Vague

16 Aralık, 20.30 / MEB Şura Salonu, Ankara

BİLET FİYATLARI

50 TL

Gelecek Ay Neler Var?

Cappella Gabetta
12 Ocak / İş Sanat Kültür Merkezi, İstanbul

Alexei Volodin
14 Ocak / Sakıp Sabancı Müzesi, İstanbul

Moddi
19 Ocak / Salon İKSV, İstanbul

Oscar and the Wolf
21 Ocak / Volkswagen Arena, İstanbul

Lucas & Arthur Jussen
29 Ocak / CSO Konser Salonu, Ankara

Yapı Kredi Platinum Bankacılık müşterileri Avis'te ayrıcalıklıdır!

Yapı Kredi Platinum Bankacılık müşterileri artık diledikleri aracı Avis'ten **%45 indirimli*** kiralıyor. Siz de hemen Yapı Kredi Platinum Bankacılık'a gelin, ayrıcalıklı bir hayatın tadını çıkarmaya başlayın!

AVIS®

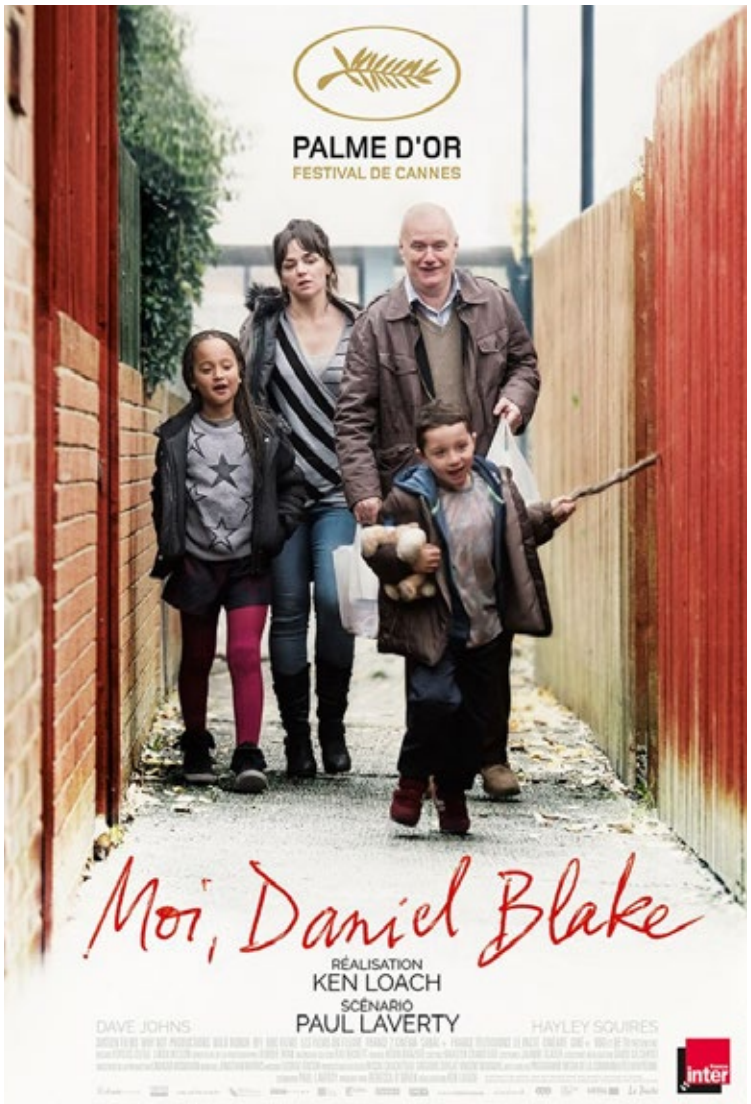
/ ÖZEL PORTFÖY YÖNETİMİ
/ 444 0 446 VIP LINE'DA ÖNCELİK
/ ŞUBELERDE ÖNCELİKLİ HİZMET
/ PLATİNUM FON
/ PLATİNUM'A ÖZEL ETKİNLİK VE DAVETLER
/ WORLD PLATİNUM KART AYRICALIKLARI

(*) Duyuruda belirtilen %45 indirim, aktif bir Yapı Kredi kredi kartı sahibi olan Platinum Bankacılık müşterileri için geçerlidir. Belirtilen kriterlerin yeni sağlanması durumunda indirimden, takip eden ilk ay içinde yararlanılabilecektir. %45 indirim fırsatıyla araç kiralanması durumunda kazanılan indirim bir sonraki kredi kartı ekstresine artı (+) bakiye olarak yansıtılacaktır. Bu kampanya başka kampanyalarla birleştirilemez.

YapıKredi Platinum Bankacılık

444 0 446 / yapikredi.com.tr

STUDIOS
SCENE
TAKE
ROLL
SOUND
DATE
PROD. CO.



Ben, Daniel Blake

Senarist:	Paul Laverty
Yönetmen:	Ken Loach
Oyuncular:	Dave Johns, Hayley Squires, Dylan McKiernan
Tür:	Dram
Vizyon Tarihi:	2 Aralık

Hayatını marangozluk yaparak kazanan Daniel Blake'in, geçirdiği kalp rahatsızlığı nedeniyle doktorlar tarafından çalışması yasaklanır. Kendi yağında kavrulan Blake, hayatında ilk kez devletin sunduğu işsizlik fonuna başvurmak zorunda kalır. Daniel Blake'in yolu günün birinde, Londra'da terk edilmiş iki göz bir odada iki çocuğuyla yaşamaya çalışan Katie ile kesişir ve kendilerini ikiyüzlü sosyal yardım politikalarının bürokrasi girdabına kapılmış bir hâlde, yaşam için mücadele ederken bulurlar.

sinema

Gece Hayvanları

Senarist: Tom Ford
Yönetmen: Tom Ford
Oyuncular: Amy Adams, Jake Gyllenhaal, Michael Shannon
Tür: Dram, Gerilim
Vizyon Tarihi: 9 Aralık

Austin Wright'ın 1993 tarihli "Tony ve Susan" romanından uyarlanan filmin ilk bölümünde, 20 yıl önce boşandığı eski kocasından kitap nüshaları almaya devam eden bir kadına, ikinci bölümünde ise bir adamın aile ziyaretinin şiddete dönüştüğü anlara tanık oluyoruz.

Rogue One: Bir Star Wars Hikayesi

Senarist: Chris Weitz, Tony Gilroy
Yönetmen: Gareth Edwards
Oyuncular: Felicity Jones, Mads Mikkelsen, Riz Ahmed, Ben Mendelsohn, Alan Tudyk
Tür: Fantastik, Macera
Vizyon Tarihi: 14 Aralık

1977 yılındaki “Star Wars: A New Hope”, “Yeni Bir Umut”, filminden hemen öncesini konu alacak olan “Rogue One”, bir ekibin bir araya gelerek, filmde gördüğümüz meşhur Ölüm Yıldızı’nın planlarını çalmaya çalışmasını anlatacak. Star Wars zaman tünelindeki bu kilit olay, sıra dışı şeyler yapmayı seçen sıradan insanları bir araya getirir ve bu insanlar bu şekilde kendilerinden daha büyük bir amacın parçası hâline gelirler.

sinema

Tereddüt

Senarist: Yeşim Ustaoğlu
Yönetmen: Yeşim Ustaoğlu
Oyuncular: Funda Eryiğit, Ecem Uzun, Mehmet Kurtuluş
Tür: Dram
Vizyon Tarihi: 16 Aralık

Yeşim Ustaoğlu'nun dünya galasını Toronto Film Festivali'nde yapan son filmi "Tereddüt", Uluslararası Antalya Film Festivali'nde En İyi Film, En Yönetmen ve En İyi Kadın Oyuncu ödüllerini kazanmıştı. Farklı sınıflardan iki kadının kesişen öyküsünün anlatıldığı "Tereddüt"te, Karadeniz coğrafyası da Ustaoğlu'nun birçok filminde olduğu gibi yine önemli bir role sahip. Mecburi hizmetini yaptığı kasabada görev süresinin dolmasını bekleyen psikiyatrist Şehnaz, soğuk ve fırtınalı bir gecenin sabahında Elmas adlı bir hastayla tanışır. Şehnaz, Elmas'ın zihnindeki yaraları tedavi etmeye çalışırken kendisi de bir dönüşüm geçirecektir. Çocuk yaşta evlendirilen Elmas ile üst orta sınıfa mensup Şehnaz'ın öyküsü, erkek egemen toplumda kadınların maruz kaldığı fiziksel ve duygusal şiddetin herhangi bir kültürel ya da sınıfsal fark tanımadığını göstermesiyle özellikle dikkat çekiyor.

La La Land/ Aşıklar Şehri

Senarist: Damien Chazelle
Yönetmen: Damien Chazelle
Oyuncular: Emma Stone, J. K. Simmons, Ryan Gosling
Tür: Dram, Komedi, Müzikal
Vizyon Tarihi: 30 Aralık

Film, Los Angeles'ın bir otobanında başlıyor. Trafiğin yoğun olduğu bir gün, hayatlarına yön bulmaya çalışan Sebastian ve Mia tanışır. İkisi de imkânsız olan hayallerine odaklanmışlardır. Sebastian, 21. yüzyılda insanların geleneksel caz müziğini aşılamaya çalışmakta, Mia ise bir oyuncu seçmesinde şansını denemek istemektedir. Sebastian ve Mia, kendilerine sinematik bir dünya yaratarak bizleri hayranlık uyandırıcı bir yolculuğa çıkarır. Sinema efsaneleri arasına girebilecek Aşıklar Şehri, samimi ilişkilerin anlatıldığı, kişisel hayallerin ve kararların kaderle kesiştiği, gerçek olduğu kadar da büyülü bir evreni anlatıyor.

sinema

Gizli Güzellik /Collateral Beauty

Senarist: Allan Loeb

Yönetmen: David Frankel

Oyuncular: Will Smith, Kate Winslet, Keira Knightley

Tür: Dram

Vizyon Tarihi: 23 Aralık

Gizli Güzellik, Manhattanlı bir reklam yöneticisinin trajik deneyimlerini anlatıyor. New York'ta yaşayan başarılı reklamcı, kişisel bir trajedi yaşar ve bu onun bütün hayatını etkiler. İş arkadaşları ise onu yaşadıklarıyla yüzleştirmek için şaşırtıcı ve derinden etkileyici bir plan yaparlar.

EMEKLİLERE 300 TL VEREN BANKA HANGİSİDİR?

Yıllarca çalıştıktan sonra emekli oldunuz.
Artık tadını çıkarmanın vakti geldi.
Emekli maaşınızı Yapı Kredi'ye taşıyın, **300 TL puan** kazanın.*

YapıKredi

Hizmette sınır yoktur.

* Kampanya 31 Aralık 2016'ya kadar geçerlidir. 36 ay boyunca maaşını (aylık min. 500 TL) bankamızdan alacağını taahhüt eden, "kredi kartı" veya "Esnek Hesap ve banka kartı" sahibi emekliler kampanyaya katılım formunu imzalayarak 1 kez katılabilirler. Ödüle hak kazanılması için kampanya katılımından sonraki 3 ay içinde maaşın bankamızdan ödenmeye başlaması gerekmektedir. Kampanyaya katılan emekliye peşin 300 TL değerinde puan hediye edilecek, koşullar gerçekleşmediğinde geri alınacaktır. Yapı ve Kredi Bankası A.Ş. kampanya koşullarını değiştirme hakkını saklı tutar. Detaylı bilgi için: yapikredi.com.tr

danışmanlar > EĞLENCE

444 0 446 numaralı telefonu arayarak Platinum Bankacılık Eğlence Danışmanlığı hizmetimizden faydalanabilirsiniz.

Boğaz'da Balık Keyfinin 10 Adresi

Platinum Bankacılık Eğlence Danışmanı: GASTROCLUB

İstanbul'un en güzel zamanıdır sonbahar... Teoman'ın da söylediği gibi ıslak, hüzünlü ve her yıl daha da artan trafikle alabildiğine isyankâr. Bu hüzne ve isyana ne yakışır? Boğaz manzarası. Boğaz'a en çok ne yakışır? Balık. İşte Boğaz'ın tadına doyum olmaz lezzet noktaları... GastroClub sizler için seçti.

Zıpkın

Arnavutköy'ün Boğaz manzarasına karşı ama mezeleriyle size Ege'yi anlatan bir İzmirli mekânı. Ahtapot tandır, akya pastırma, eroin ve mavi yengeç dolması gibi sadece Zıpkın'da bulabileceğiniz alışagelmişin dışında tarifleriyle size "Buna ne koydunuz?" diye sorduracak! Mekânın alt katı özel toplantılar veya iş yemekleri için yerli-yabancı birçok misafir tarafından tercih edilirken üst katındaysanız enfes lezzetleri tadarken eşsiz Boğaz manzarasına dalabiliyorsunuz.

Mavi Balık

Kuruçeşme'de Boğaz'ın mavi sularına bakan ve sırtını İstanbul'un yeşil tepelerine dayamış Mavi Balık, balık gurmelerinin ve iş yemeklerinin yıllardır değişmeyen adreslerinden. Fesleğenli levrek, gerçek torik lakerdası, kalamar ızgara, balık tandır ve ev yapımı baklava, mavi balığın mutlaka denemenizi önerdiğimiz lezzetlerinden.

Uskumru

Beykoz'da, denizle bütünleşmiş bir yalıda bulunan Uskumru, manzarasını nefis menüleriyle birleştirince, vazgeçilmez bir lezzet iskelesine dönüşmüş. Başlangıçlardan fesleğen soslu levrek, sıcak mezelerden deniz mahsullü güveci mutlaka deneyin! Set menü alabileceğiniz gibi a la carte da söyleyebiliyorsunuz. Denizde balık seçenekleri olarak levrek ızgara, lagos şiş, boğazda lüfer, dülger şiş ve çiftlik çupra ızgara var.

Kydonia

Kydonia, Girit'in Yunanca'daki ismi. Sloganları "bir deniz, iki yaka, tek sofra". Mübadele zamanında Girit ve diğer adalardan gelerek Alaçatı ve Ayvalık'a yerleşmiş ailelerin tarihî tariflerinden faydalanılarak hazırlanan 70 çeşit mezeyi burada bulabilirsiniz. Kuruçesme'nin Boğaz manzarasında Ege Denizi'nin tadını ve kokusu almak isteyenler için birebir! GastroClub olarak Kydonia'nın "denemeden olmazı" sakızlı ahtapot yahnisini mutlaka deneyin diyoruz.

Sardunya

Mottosu “şiir gibi bir şehre şiir gibi bir mekân” olan, Karaköy’de Boğaz’a sıfır bir restoran. Solunuzda Boğaziçi Köprüsü, karşınızda Kız Kulesi, sağınızda Topkapı Sarayı, önünüzde sardunya çiçekleri var. Mekânın her köşesinde denizin verdiği ferahlığı hissedebiliyorsunuz. Şehrin akışından uzak ama her cephesiyle İstanbul kokan Sardunya’da taptaze balığınıza nefis mezeler eşlik ediyor. Favorilerimiz tuzda balık ve mısır ekmeği üzerinde servis edilen kılçıksız hamsi tava. Balığın ardından tatlı iyi gider diyorsanız güveçte yapılan ve çikolatasının tadı damağınızda kalacak suflelerini mutlaka deneyin.

Villa Bosphorus

Çengelköy’de harika bir Boğaz manzarası, denize uzayan iskelesi ve önündeki ufak kumsalıyla Bodrum Türkbükü’nü aratmıyor. 4 menüsü var. İlki geceyi biraz daha kısa tutmak isteyenler, diğerleri “acelemiz yok” diyenler için. Sınırsız içkiyle servis edilen menülerde Boğaz’ın ve balığın keyfini çıkaracaksınız.

Atlas Balık

Arnavutköy’de harika bir İstanbul manzarasında, en keyiflisinden bir rakı-balık keyfi isteyenlerin ve balık gurmelerinin en çok uğradığı yerlerden biri Atlas Balık! GastroClub olarak favorilerimiz arasında olan beğendili ahtapot, balık içli köfte ve asma yaprağında kremalı levreği mutlaka deneyin! Menüsü ve kaliteli servisi ile Atlas Balık iyi bir tercih olacaktır.

Mira Balık

Arnavutköy sahilinde, lezzet tutkunlarının vazgeçemediği “Boğaz’ın en samimi balıkçısı” konumunda olan mekân, sahiplerinin uzun yıllar yurt içi ve yurt dışındaki lezzet araştırmalarıyla yarattıkları yenilikçi mutfağıyla, Ege Mutfağı’nın nadide otlarını, eski İstanbul’un en sevilen mezelerini ve kendi yorumlarıyla hazırladıkları deniz mahsullerini sunarak misafirlerini keyifli bir yolculuğa çıkarıyor. Cibes salatası, torik lakerda, acılı Girit ezme, Ermeni usulü pilaki, yaprak sarma ve topik ile İstanbul’da çok az yerde görebileceğiniz sübye güveç ve sübye pilaki, levrek pazı sarma, palamut güveç ve paella Mira Balık’ta mutlaka tatmanız gereken lezzetler.

Yelken

Yeniköy’de, İstanbul’un en leziz Akdeniz mutfaklarından birisi ve balık tutkunlarının buluşma noktası olan Yelken; GastroClub olarak menüdeki favorilerimiz kadayıfa sarılı karides, mavi yengeç, buharda midye ve siyah risotto. Moules marinieres, surf and turf, ıstakoz roasting, deniz mahsullü linguini, paella, balık şnitzel ve balık kiş gibi, Akdeniz mutfağının birbirinden rafine tatlarıyla zengin bir menü sunarak balık sevmeyen insanları bile balık gurmesi yapacak lezzetler.

Alimento

Boğaz manzarası, menüsü, sıcak ortamı, güler yüzlü personeli ve kaliteli servisi ile Alimento, Boğaz’ın en güzel koylarından biri olan Tarabya’nın merkezinde. Midye tava, marine levrek, dil şişi özellikle öneriyoruz. “Yemeden olmaz”ımız parmesan peynirli dil balığı.

Size özel banka kartınız
Yapı Kredi Platinum TLcard'la
yılbaşı alışverişlerinizde de ayrıcalıklısınız.

Aralık ayı boyunca alışverişlerinizin %10'u kadar puan hediye!

YapıKredi
TLcard
Platinum

* Kampanya 1-31 Aralık 2016 tarihleri arasında Yapı Kredi Platinum TLcard ile World Üye İşyerleri'nde yapılan alışverişlerde geçerlidir. Müşteri bazında kazanılacak en yüksek puan tutarı 50 TL'dir. Kampanyadan faydalanmak için AYRICALIK yazıp, bir boşluk bırakarak müşteri numaranızı SMS ile 4454'e göndermeniz gerekmektedir. Detaylı bilgi için tlcard.com.tr'yi ziyaret edebilirsiniz.

444 0 446 numaralı telefonu arayarak Platinum Bankacılık
Stil ve Alışveriş Danışmanlığı hizmetimizden faydalanabilirsiniz.

"Havalı" Olmak Ne Demek ve Daha Fazlası

Platinum Bankacılık Stil ve Alışveriş Danışmanı: Tülin Kermen

Eminim hepiniz "Çok cool bi' görüntü", "Aa cool olmak lazım", "O cool kız mı?" sözlerini sıkça duymuşsunuzdur. İşte bu yazıda, havalılık hakkında olmazsa olmaz şartları yazıyorum.
Belki siz de havalısınız ve haberiniz bile yok!

1-Havalı insanlar aslında heyecansız, düz tiplerdir. Dolayısıyla giyimlerinde de aynı tek düzeliği ve sakinliği korurlar. Yani siz de benim gibi renkleri seviyorsanız, özellikle de canlı renkleri, havalı değilsiniz demektir.

2-Havalılık kıyafetlerle değil, kıyafetlerin nasıl yorumlandığıyla ilgilidir. Tişörtün yarısının dışarıda olması, havalı giyim tarzının modaya kattığı bir çeşnidir; -mış gibi yapmak yani. Düzgün, titiz bir tipseniz havalı değilsiniz demektir.

3-Havalı insan, asla moda parçalar giymez. Çünkü moda parçalar göze batar ve havalı olmak asla göze batmamak demektir. İlgi çekmeyi, spot ışıklarını seviyorsanız, üzgünüm, havalı değilsiniz demektir.

4-Havalı insanlar, moda giyim eşyaları kullanmaz ama moda aksesuarlar kullanırlar. Gözlük, bileklik, çanta gibi. Çünkü moda parçalar zamana ayak uydurduğunuzun belirtisidir ve havalı giyim tarzını sıkıcıdan ayıran en önemli özellik de moda aksesuarlar kullanılmasıdır. Yani hem modaya uygun giyiniyor hem moda aksesuarlar kullanıyorsanız, modayı takip eden biri oluyorsunuz ama havalı olmuyorsunuz.

6-Havalı giyimde hiçbir kıyafet vücudu tam sarmaz. Hafif dökümlü kıyafetler havalı tarzdır. Ama hafif iç gösteren türden olabilirler. Üstünüze tam oturan kıyafetleri seviyorsanız, bilim bakalım ne değilsiniz?

7-Havalı giyimde paçalar ve kollar, asla eşit ya da düzgün bir şekilde kıvrılmaz ya da çekilmez; rastgele ve düzensiz bir biçimde kıvrılır. Yani simetri seviyorsanız bırakın başkaları havalı gözüksün siz değil! Olur mu?

8-Havalı insanın dolabında tüm kıyafetler birbiriyle uyumludur. Renkler, tarzlar, her şey... Çünkü asıl amaç "Ben yaptım oldu!" veya “Asla düşünmeden giyiniyorum, gözüm kapalı giyiniyorum.” mantığıdır. Sizin de benim gibi, birkaç farklı tarz kıyafetiniz varsa, siz de benim gibi havalı değilsiniz demektir.

9- Havalı insanın saçı-başı; yıkanmış da çıkmış, kendi kurumuş gibidir. Makyajı son derece doğal, sanki tek bir ürünle yapılmış gibidir. Hatta doğallığı seviyor, çok da uğraşmıyor gibidir. Kuaför, makyaj sevenlere müjde: Havalı değilsiniz!

10-Havalı insanın eli, kolu fazla oynamaz ve kılığına uygun bir duruşu vardır. Haberi olmadan fotoğrafı çekiliyormuş gibidir.

Evet, havalı olmak ya da olmamak. İşte bütün mesele bu, şu zamanda. Ben asla havalı biri olamadım. Çünkü canlı, heyecanlı, değişken hatta fazla değişken biriyim. Dolayısıyla giyimim de karakterim gibi. Belki bir gün sakinlerim ama HAVALI biri olabilir miyim onu bilmem.

EMEKLİLERE 300 TL VEREN BANKA HANGİSİDİR?

Yıllarca çalıştıktan sonra emekli oldunuz.
Artık tadını çıkarmanın vakti geldi.
Emekli maaşınızı Yapı Kredi'ye taşıyın, **300 TL puan** kazanın.*

YapıKredi

Hizmette sınır yoktur.

* Kampanya 31 Aralık 2016'ya kadar geçerlidir. 36 ay boyunca maaşını (aylık min. 500 TL) bankamızdan alacağını taahhüt eden, "kredi kartı" veya "Esnek Hesap ve banka kartı" sahibi emekliler kampanyaya katılım formunu imzalayarak 1 kez katılabilirler. Ödüle hak kazanılması için kampanya katılımından sonraki 3 ay içinde maaşın bankamızdan ödenmeye başlaması gerekmektedir. Kampanyaya katılan emekliye peşin 300 TL değerinde puan hediye edilecek, koşullar gerçekleşmediğinde geri alınacaktır. Yapı ve Kredi Bankası A.Ş. kampanya koşullarını değiştirme hakkını saklı tutar. Detaylı bilgi için: yapikredi.com.tr

444 0 446 numaralı telefonu arayarak Platinum Bankacılık Sağlıklı Beslenme Danışmanlığı hizmetimizden faydalanabilirsiniz.

Kışın Ne Yemeli, Ne İçmeli

Platinum Bankacılık Sağlıklı Beslenme Danışmanı: Gamze Şanlı Ak

Kışın asitli içecekler, siyah çay, kremalı sıcak kahve içmek yerine; ıhlamur, melisa, papatya, yeşil çay, beyaz çay, chai çayı, matcha, ekinezya, rooibos, kuşburnu gibi bitki çaylarını, şekersiz olarak sıklıkla tercih edebilirsiniz.

Küçük dokunuşlarla, kendi hazırlayacağınız tarifler ile kış aylarınızı hem daha formda hem de lezzetle dolu geçirebilirsiniz. Fazlalıklarınızı kalın kazaklarınızın ve montlarınızın altına saklamak zorunda kalmazsınız.

ONU İÇME:

1 bardak (200 ml) sıcak çikolata 300 kalori

BUNU İÇ:

1 bardak (200 ml) diyet sıcak çikolata ise 180 kaloridir. Böylece 120 kalori, yani yaklaşık 1,5 dilim ekmek kadar kâr edersiniz.

DİYET SICAK ÇİKOLATA:

1 bardak az yağlı süt (200 ml)
20 gr şekersiz çikolata
1 yemek kaşığı şekersiz kakao
Yapılışı: Süt soğukken kakao ilave edilip, karıştırılır ve pişirilir. Kaynadıktan sonra biraz ılınınca içine çikolata eklenerek, karıştırılıp çikolatanın erimesi sağlanır.

ONU İÇME:

1 fincan salep (150 ml) 300 kaloridir.

BUNU İÇ:

1 fincan diyet salep (150 ml) 70 kaloridir. Böylece 230 kalori yani yaklaşık 3 dilim ekmek kadar kâr edersiniz.

DİYET SALEP

1 litre az yağlı süt

3 yemek kaşığı salep tozu

Tarçın

İsteğe bağlı toz tatlandırıcı

Yapılışı: 1 litre az yağlı sütü bir tencereye koyun. Aktardan alabileceğiniz salep tozunu sütün içine ekleyin ve topaklanma oluşmaması için sürekli karıştırın. Süt ve toz salep karışımı kaynayınca kısık ateşte birkaç dakika daha karıştırıp ocaktan alın. İçine toz tatlandırıcıyı ekleyin ve üzerine bol tarçın ekleyerek servis edin.

ONU YEME:

1 orta boy çikolatalı muffin 250 kalori

BUNU YE:

1 dilim yağsız, çikolata parçalı muffin 100 kalori. Böylece 150 kalori, yani yaklaşık 2 dilim ekmek kadar kâr edersiniz.

YAĞSIZ ÇİKOLATA PARÇALI MUFFİN

1 çay bardağı esmer şeker (100 gr)

1 çay bardağı az yağlı süt (100 ml)

2 adet yumurta

2 çay bardağı tam buğday unu (200 gr)

1 yemek kaşığı kakao

2 yemek kaşığı damla çikolata

1 paket kabartma tozu

Yapılışı: Şeker ve yumurtayı, karışımın rengi beyazlaşıncaya kadar iyice çırpın. Damla çikolata dışındaki tüm malzemeleri ekleyip karıştırın. Son olarak, damla çikolatayı hamura ekleyip son kez karıştırın. Önceden yağlanmış bir kek kalıbına dökün. 170 derece fırında, yaklaşık 20-25 dakika, üstü kızarıncaya kadar pişirin.

Faiz yükünü azaltan

Eşit Anapara Ödemeli Mortgage!

Aylık taksitlerinizin içindeki anapara ödemeniz
sabit kalırken, ödediğiniz faiz tutarı zamanla azalsın.
Hayalinizdeki eve daha az faiz ödeyerek kolayca sahip olun!

Detaylı bilgi: yapikredimortgage.com

444 0 446 numaralı telefonu arayarak Platinum Bankacılık
Spor ve Fitness Danışmanlığı hizmetimizden faydalanabilirsiniz.

Evime Koşu Bandı Almalı Mıyım?

Platinum Bankacılık Spor ve Fitness Danışmanı: Serhat Sıdal

Koşu bandı tüm dünyada en çok tercih edilen kardiyo cihazıdır. Bunun en büyük nedeni, kullanıcının motivasyonunu diğer kardiyo cihazlarına göre daha yüksek tutmasıdır.

Motorlu bir cihaz olduğundan, bant döndüğü sürece kullanıcıyı harekete teşvik eder. Diğer tüm kardiyo cihazlarında durum tam tersidir; hareket, cihaza kullanıcı tarafından verilir. Bu da motivasyonu düşük kullanıcıların çabuk sıkılmasına, uygun egzersiz şiddetini sürdürememesine, dolayısıyla egzersiz hedeflerine ulaşmakta zorlanmasına neden olabilir. Koşu bandında yapılabilen yürüme ve koşma, vücudun en doğal hareket formlarıdır. Yürüme ve koşmanın darbeli bir egzersiz olması, eklemlerde her adımda belli bir baskıya neden olması bazı riskleri de beraberinde getirir. Bu riskleri ortadan kaldıran zemin özelliklerine sahip modeller öncelikli olarak değerlendirilmelidir.

Zemin esnekliğini anlamanın en kolayı yöntemi ise şöyledir: Cihazın yürüme alanının ortasında ayakta durun, ayaklarınızı birleştirin, parmak ucunuza yükselerek tüm ağırlığınızla topuklarınızı zemine vurun. Bunu, almayı düşündüğünüz tüm marka ve modellerde deneyin. En esnek olan ve bu esnekliği en uzun süre devam ettirmeyi garanti eden modele bir artı koyun.

Cihazın çalışırken ne kadar ses çıkardığı da, özellikle apartman dairesinde yaşayan kullanıcılar için, değerlendirilmesi gereken önemli bir noktadır. Bir cihazın çok programlı olması, o programların gerçekten etkili ve verimli olup olmadıklarını anlamıyorsanız, sizin için hiçbir şey ifade etmez. Özellikle nabız etkileşimli "interaktif" programlara sahip olan cihazlar, egzersiz hedefinize en uygun nabzı tutmak için direnci otomatik olarak değiştirirler. Koşu bandında direnç, eğim ile ayarlanır. Böylelikle hedefinize en kısa ve güvenli yoldan ulaşmanız garanti altına alınmış olur.

İhtiyacınız olan; Esnek zemin sistemi, güçlü ve sessiz bir motor, uzun garanti süreleri, etkinliği kanıtlanmış programlar ve tercihen nabız etkileşimli programları olan modeller.

danışmanlar > LEZZET

444 0 446 numaralı telefonu arayarak Platinum Bankacılık Lezzet Danışmanlığı hizmetimizden faydalanabilirsiniz.

Yenilik Zamanı!

Platinum Bankacılık Lezzet Danışmanı: Ceyda Baza

2016'yı ardımızda bırakıp 2017' ye adım atıyoruz. Hadi bu yıl, aldığımız bütün güzel kararları uygulayalım,"keşke"leri ve "niye"leri hayatımızdan çıkarıp yaşama daha pozitif bakalım, ruhumuza renk katacak hobiler edinelim ve elbette sevginin dünyadaki en değerli şey olduğunu bilelim!

Sizinle yeni yıl için bazı püf noktaları paylaşacağım.

Hayatı en keyifli ve mucizevi yönleriyle deneyimleyeceğiniz, koşulsuz sevgiyi her an hissedeceğiniz, tadı damağınızda kalacak bir yeni yıl diliyorum.

Yılbaşı daveti için menü nasıl belirlenmeli?

Bu, davetin büyüklüğüne ve gelecek insanların yakınlığına göre değişir. Bence en güzeli, o yılbaşı davetine gelen herkesin bir işin ucundan tutması, ev sahibinin çok yorulmaması ve perişan olmamasıdır. Buradaki en temel şey, bu dengeyi tutturmak. Ev sahibi, sadece tavuk ya da hindi gibi bir ana yemek ve pilav yapıp başka bir şeye karışmayabilir. Gelen misafirler de tatlı, meze, içecek ve önden yenecek atıştırmalığı getirir, yani masa imece usulü hazırlanır ve her şey paylaşılmış olur. Böylesi, yılbaşı gibi kutlamalarda çok daha anlamlı oluyor. Ayrıca, artık çok ciddi bir maliyet ve birikim gerektiren geleneksel sofraları, şehir hayatına ve daha küçük ailelere böylece uyarlayabiliriz.

Yılbaşı sofrasını nasıl süsleyebiliriz?

Zorunlu olarak yapıldığında kâbusa dönebilecek bu süreç için illa ki dışarıdan bir şeyler almamıza gerek yok, elimizdeki ve etraftaki doğal malzemelerle çok şık bir yılbaşı sofrası hazırlayabiliriz. Evde kırmızı neleriniz var mesela? Kurutulmuş kırmızıbiberleri, renkli karabiberleri, ince biberiye dallarını ya da çam ağacından kestiğiniz küçük dal parçalarını masanın üzerine serpiştirebilirsiniz. Varsa, yıldız anason da çok yakışacaktır. Nar veya kırmızı elma tepelerini, çay mumlarını yerleştirecek kadar açıp mumluk, tarçınlardan da peçetelik yapabilirsiniz. Kokulu bir mum, parfüm ya da kokulu bir çiçek gibi, yemeğin kokusunu bastırabilecek her şeyden de uzak durmak gerekir.

FIRINDA TEREYAĞLI TAVUK

Malzemeler:

1 adet bütün tavuk (2 kilo)

Çeşnili tereyağı için:

50 gr. tereyağı
1 diş sarımsak
1 tutam kıyılmış dereotu
Tuz
Karabiber
1 limonun suyu

Tavuğun içi için:

Yarım limonun kabukları (suyunu sıktığımız limonun yarısı)
1 adet orta boy soğanın çeyreği
1 sap kereviz

Baharatlı tereyağı için, dereotunu kıyıp bir kâseye alın. Sarımsağı rendeleyin. Karabiber, tuz ve 1 limonun suyunu ilave ettikten sonra soğuk tereyağını ezerek baharatları yedirin. Bir kaşık yardımıyla tavuğun derisiyle etinin arasını açın. Lezzetlendirdiğiniz yağı, elinizle tavuğun derisinin altına yayın. Yarım limon, soğan ve kereviz sapını tavuğun içine yerleştirin. Kalan tereyağının bir kısmını da tavuğun üstüne sürün. Bir fırın ipi yardımıyla tavuğun but ve kanat bölümlerini bağlayın. Önceden ısıttığınız, 220 derece fırında 15 dakika boyunca, üstü kızarıncaya kadar pişirin. 15 dakika sonra sıcaklığı 150 dereceye düşürüp yaklaşık 50 dakika daha pişirin. Tavuğu pişirirken kullandığınız ipleri kesin ve içine koyduğunuz malzemeleri çıkarın. Tavuğunuz servis edilmeye hazır.

PASTIRMALI SÜTLÜ PATATES PÜRESİ

3 adet patates
½ su bardağı süt
2 yemek kaşığı tereyağı
Tuz
8-10 dilim pastırma
100 gr. kaşar peyniri – küp doğranmış

Üzeri için

50 gr. kaşar peyniri – rende

Patatesleri yıkayıp tencereye alın. Üzerini geçecek kadar su ekleyip yumuşayana kadar pişirin. Suyu süzüp patateslerin kabuğunu soyun.

Patateslere tuz, tereyağı ve süt ekleyip püre şeklinde ezin. Çemensiz pastırma ve kaşar peynirini küçük küpler şeklinde kesin. Püreye ekleyip iyice karıştırın.
Karışımı içi yağlanmış, kare cam kaba alıp üzerini kaşığın tersiyle düzleyin.

200 derecede önceden ısıtılmış fırında üzeri kızarana kadar pişirin.

PEMBE KISIR

2 su bardağı buğday
1 su bardağı pancar suyu
2 – 2,5 su bardağı su
½ adet limon suyu
Tuz
Karabiber
Kimyon
Kuru nane
2 diş sarımsak
Zeytinyağı
Nar ekşisi
2 adet pancar – haşlanmış, küp doğranmış
½ bağ maydanoz
5 dal taze soğan
1 avuç ceviz – dövülmüş

4 adet haşlanmış pancarı rondodan geçirin. Bir kâsenin üzerine tel süzgeci yerleştirin ve rondodan geçirdiğiniz pancarları içine alın. Pancarları bir spatula yardımıyla ezerek sularını çıkartın. Bir tencerede pancar suyunu ve sıcak suyu karıştırıp buğdayı ilave edin ve kaynatın. Buğdaylar pişince soğumaya bırakın. Buğday soğuyunca derin bir kâseye alın ve içerisine sırasıyla limon suyu, zeytinyağı, tuz, karabiber, kimyon, kuru nane ve nar ekşisini ilave edip karıştırın. Taze soğan ve maydanozları ince ince doğrayın ve bulgurlu karışıma ilave edin. 1 avuç cevizi kıyın ve kısıra ilave edin. Ilık ya da soğuk servis edin.

BALKABAKLI BÖREK

500 gr. balkabağı
¾ su bardağı toz şeker
1 adet çubuk tarçın
1 avuç ceviz – dövülmüş
6 yaprak baklavalık yufka
100 gr. tereyağı
Pudra şekeri

Balkabaklarını iri küpler hâlinde doğrayın. Bir tencereye doğradığınız balkabağını, toz şekeri ve çubuk tarçını koyun ve kısık ateşte pişirin. Piştikten sonra çubuk tarçını çıkarın ve harcınızı bir ezme aparatıyla ya da bir çatal yardımıyla ezin. Ardından içine, dövdüğünüz cevizleri ilave edin ve kenara alıp soğumaya bırakın. 3 kat yufkayı, aralarına tereyağı sürerek üst üste yerleştirin. En üst katına da tereyağı sürün ve yufkaları ortadan ikiye bölün. Hazırladığınız harcı yufkanın kısa kenarına yayın ve rulo yapın. Ruloları 5'er santimlik genişlikte dilimleyin. Diğer yufkaları da aynı şekilde hazırlayın ve yufkaları fırın kabınıza yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15 dakika, üzeri kızarana kadar pişirin. Börekleriniz ılınınca, üzerine pudra şekeri serperek servis edin.

444 0 446 numaralı telefonu arayarak Platinum Bankacılık Psikolojik Rehberlik hizmetimizden faydalanabilirsiniz.

Modern Çağın Obsesyonu: Yeme Bozuklukları

Platinum Bankacılık Psikoloji Rehberi: Ece Konuralp

Yemek, yaşamak için fizyolojik bir ihtiyacımız olsa da, sosyal uyum ve paylaşım aracı olarak da psikolojik ve duygusal ihtiyaçlarımızı karşılıyor. Kültürümüzde de yemeğin önemi çok ayrı. Türk mutfağı ve misafirperverliği en büyük övünç kaynaklarımız arasında. Çocukluktan beri şahit olduğumuz ısrarla yemek yedirme, tabakta kalanın ardından ağlaması, yenilmeyen pirinç tanesi kadar doğacak çocuğunun olması gibi mitlerin yanı sıra, misafirlere kurulan binbir çeşit sofralar ve yenilmediği takdirde, yapanın gururunun kırılması gibi etkilerini gözlemleyerek büyüyoruz. Tüm bunları deneyimlediğimiz bu dünyanın öbür yüzünde ise, sosyal topluluk içinde kendimizi kabul ettirmek için öncelikle fiziksel görüntümüzü kontrol etmeye ve değiştirmeye çalışıyoruz. Özellikle medyanın etkisiyle nasıl olmamız gerektiği, nerede olmamız gerektiği ve en ideali konusunda farkında olmadan yönlendiriliyoruz. Toplumsal mesajları güzellik/mükemmellik arayışı içinde ele alıp kendimizi şekillendirme çabasına girebiliyoruz. Ancak yetiştirilme şeklimize, kültürümüzün öğretilerine bir de mizacımızın yatkınlığı eklendiğinde, gerçek üstü beklentiler ve beden takıntısıyla yeme bozukluklarını gösterebiliyoruz.

Tarihin ilk dönemlerinden beri süregelen, ancak 1970'lerden itibaren tıbbi önem kazanan, günümüzde görülme yaşı 12'lere kadar inmiş olan ve yemek yeme davranışındaki bozukluklarla tanımlanan psikolojik rahatsızlıklara yeme bozukluğu adı veriliyor. 12-45 yaş arasında aşırı zayıflama, yeme-kusma, aşırı yeme ve diğer yeme bozuklukları artıyor. 12-19 yaş arasında anoreksiya nervoza, erken yetişkinlik döneminde (20'li yaşlar) bulimia nervoza, 20-45 yaşları arasında ise aşırı yeme daha fazla görülüyor. En çok ölüme sebep olan psikolojik bozukluk olarak kabul edilen yeme bozukluklarında, bu problemi yaşayanların %5'i 10 sene içinde hayatını kaybedebiliyor.

Bu bozukluğun en belirgin özelliği yemek ve kilo takıntısı. Kişi, ya kilo almaktan ya da ideal kiloya ulaşamamaktan korkuyor. Genel olarak da iki davranışla gözlemleniyor: aç kalmayı göze alarak, yemek yemekten kaçınmaya kadar varan korku ve aşırı yedikten sonra kilo alma korkusuyla yediklerini dışarı çıkarma davranışları. Yeme bozukluğu gösteren bireyler çok zayıf, çok kilolu ve hatta normal kiloda olabiliyor. Aşırı derecede yemek yiyerek veya sıkı diyet yaparak kilolarını kontrol etme arzuları oluyor. Yemek ve kilo düşüncesi tüm hayatlarını yönlendiriyor.

Birkaç yeme bozukluğu sıralansa da kişi yalnızca birini yaşamayabiliyor; iç içe geçmiş bozukluklar veya hayatının farklı dönemlerinde farklı bozukluklar yaşadığı zaman dilimleri olabiliyor. Anoreksiya, şişmanlamaya dair korkuyu betimleyen ve kilo almaya karşı aşırı direncin görüldüğü bozukluk olarak tanımlanıyor. Kişinin beden algısı bozuluyor, aç kalmayla ve hiçbir şey yememeyle sürüyor ve bunun sonucunda bireyin ağırlığı sağlıklı normların %85 altına düşüyor. Ciddi medikal problemlerin de görüldüğü bu bozuklukta, kadınların adet döngüsü ve hormon düzeni zarar görüyor. Bulimiada kişinin beden algısı yine bozularak şişmanlamaya karşı aşırı korku geliştiriyor. Kendisini olduğundan kilolu görse de çoğu zaman gizlenerek ve kendisini tutamayarak aşırı yemek yeme ataklarına giriyor. Ardından da bunu telafi etme amaçlı, kişinin birkaç gün yememe, yediklerini çıkarmak için ilaç kullanımı veya kendini kusturma yöntemleri izliyor. Özellikle erkeklerde aşırı egzersiz ve diyet gözleniyor. 3 saat koşu bandından inmeme, protein almak için kilolarca kırmızı et yeme gibi... Tıkanırcasına yeme ise, kişinin zaman zaman hatırlayamadığı ve normal birinin yiyemeyeceği kadar çeşitli ve fazla yemeği çok kısa süre içerisinde tüketme ataklarının bulunduğu bozukluk olarak kabul ediliyor. Kişinin, psikolojik ve duygusal problemler sebebiyle dürtüsel olarak aşırı yemek yeme çabasına girdiği kabul ediliyor.

Genel olarak bakılınca, bireyler anoreksiyada az miktarda besin ile, bulimiada ise kontrolsüzce, normalin üstünde besin ile hayatlarını sürdürmeye çalışıyorlar. Hayat değişimleri, kayıp ve yas süreçleri, ailedeki kronik rahatsızlıklar, genetik yatkınlıklar, özdeğer problemleri, ilişki problemleri, problem çözme tekniklerindeki sıkıntılar, stres yönetimi sorunları, bireyin kontrolcü yapısı ile mükemmelliyetçilik düşünceleri, duyguları ifade edememe, ebeveyn tutumları, baskıcı ve kontrolcü ebeveynler, eleştirel çevrede büyüme, çocukluk dönemi travmaları ile medya yeme bozukluklarının temelindeki sebepleri oluşturuyor.

Belirtileri ise kısaca, kısa zamanda hızlı kilo alma ya da verme, topluluk içinde yemek yememe (evde yeme veya evden getirme), sosyal ortamlara girmekten çekinme, yemekli ortamlarda kaygı, sosyal ilişkilerde bozulmaların başlaması, sık sık tartılma veya asla tartılmama, gün içinde kalori hesabı yapma, en büyük hedefin kilo vermek olması, dürtüsellik ve aşırı tepki, sık diyet yapma ya da aşırı yemek yeme, lavaboda uzun süre geçirme, duygu durumunda dalgalanmalardır.

Yeme bozukluğu tanısı, bireyin detaylı öyküsü ve yukarıda sıralanan belirtilerin incelendiği ayrıntılı muayene ile konur. Özellikle anoreksiya için ise, fiziksel muayene de şarttır. Kilo kaybının veya yemek yeme dürtüsünün sebepleri iyice araştırılmalıdır. Ancak bunların yanı sıra psikolojik sebepler, davranışların altta yatan nedenleri, en iyi/en mükemmel olma arzusunun temelleri, duygusal ve bilişsel boyutta ele alınacak psikoterapi süreci uzmanlar tarafından planlanmalı ve hedefler belirlenmelidir. Psikodinamik, bilişsel davranışçı ve kişilerarası ilişki terapilerin yanı sıra, farmakoterapi ile birey desteklenmelidir. Özellikle %30 oranında veya daha fazla kilo kaybı olan, ayaktan tedavinin başarısız olduğu veya intihar riski olan yeme bozukluğu hastalarının, hastanelerin yataklı servislerinde doktor, diyetisyen, psikolog ve psikiyatrist ile beraber takip edilmesi gerekmektedir.

Eğer kendinizde veya yakınlarınızda yeme bozukluğu olduğunu düşünüyorsanız veya buna dair şüpheleriniz varsa en kısa sürede en yakın psikiyatri polikliniğine başvurmanızı öneriyoruz.

sprocket

Yılbaşında Bu Hediyeleri Alın!

Görünüşe göre her yıl elektronik cihazlarımız gittikçe daha da akıllı, hızlı ve ayak uydurması güç bir hâl alıyor. 2016'nın bitmesine kısa bir süre kala, bu yılın en iyi teknolojik cihazlarını derledik. Nihayet yüzücüler için geliştirilen Apple Watch'tan akıllı not defteri Moleskine'e, arkadaşlarınız ve aileniz için seçebileceğiniz birçok hediye alternatifini size sunuyoruz.

Apple Saat Serileri 2

Satın alabileceğiniz en akıllı saat kesinlikle Apple Watch Series 2. Saat, nihayet GPS ve suya karşı dayanıklılık özellikleri ile geliyor. Bu iki yeni özellik ile kullanışlı bir ürün olan saat iPhone'nunuz ile bağlantı da kuruyor.

Fitbit Alta

Fitbit'in en yeni ürünü Alta, akıllı saat ile fitness takip cihazının güzel bir birleşimi. Fitbit Alta ince ve şık bir şekilde dizayn edilmiş. Hareketlerinizi takip ediyor ve ajandanızda bulunan herhangi bir etkinliği veya mesaj kutunuza düşen yeni bir mesajı size hatırlatıyor.

Kindle Paperwhite

Eğer bir elektronik okuyucunuz yoksa veya yeni bir modeli ile değiştirmeyi düşünüyorsanız, Amazon'nun Kindle Paperwhite modelini değerlendirin. Cihaz iki farklı renkte geliyor. Gömülü bir arka ışığa sahip ve pil ömrü haftalarca dayanıyor.

Moleskine Smart Writing Set

Öğrenci olun veya olmayın, Moleskine'nin Smart Writing Set'ini kullanışlı bulabilirsiniz. Set, bir adet not defteri ve kalem ile geliyor. Otomatik olarak el yazınızı Moleskine'nin notlar uygulamasına aktarıyor. El yazısıyla not tutmak isteyenler ve bu notlara dilediği zaman ulaşmak isteyenler için harika bir çözüm.

Mophie Powerstation Plus

Gerçekçi olalım. Nereye giderseniz gidin, telefonunuz için yedek bir şarja ihtiyaç duyacaksınız. İkinci sınıf bir tane almak yerine, Mophie Powerstation Plus'ı tercih edin. Bu ince cihaz, üç farklı renge sahip ve gömme bir kablo ile iOS ve Android cihazları şarj etmeye hazır. Ayrıca, iki adet girişi sayesinde, aynı anda iki farklı cihazı şarj edebiliyorsunuz.

UE Roll 2

Sıradaki partinizin heyecanını UE Roll 2 ile artırın. Hoparlör; hafif, suya karşı dayanıklı ve taşınabilir özelliklere sahip. Hareket hâlinde kullanmak için ideal bir hoparlör. Yolda yürürken size eşlik edecek olan UE Roll 2'yi piknik yaparken de yanınıza alabilirsiniz.

HP Sprocket

Fotoğraflarınızın çıktısını ve çıkartmaları saniyeler içerisinde küçük ve taşınabilir bir cihaz olan HP Sprocket ile alabilirsiniz.

iPhone 7 Kazanma Fırsatı İnternet Şubesi, Mobil Şube ve ATM'lerde!

31 Aralık'a kadar **kredi, kredi kartı** veya **fatura** ödemelerinizi,

- Otomatik ödeme talimatı ile hesabınızdan,
- İnternet şubesinden,
- Mobil şubeden veya
- ATM'lerden yapın,

5 iPhone 7, 10 Arçelik 3D Smart TV ve 10 iPad Mini Tablet ödüllerinden birini kazanma şansını yakalayın!

YapıKredi Platinum Bankacılık

Bansko

Kayak yapmak için uzak bir ülkeye gitmeye gerek yok! Bulgaristan'ın en büyük kayak merkezinin yer aldığı Bansko'da, görkemli dağlara karşı meydan okuyabilirsiniz.

Bansko Kayak Merkezi, Bulgaristan'ın en büyük ve iddialı kayak merkezi olup 2014 Kış Olimpiyatları için onay almış, Avrupalı kayakçıların yeni favorisidir. Dünya şampiyonu Alberto Tomba'nın ismini alan, 2600 metreye kadar çıkan, meşhur siyah zorluk dereceli kayak pisti Tomba, Bansko'da bulunmaktadır.

Bansko 930 metre rakımlı olup Bulgaristan'ın meşhur Pirin Dağları'nın yamacında yer almaktadır. Bansko kayak ve snowboard pistleri arasında 990 ile 2600 metre arasında her zorluk derecesinde pist mevcuttur. Bunların en ünlüsü, ismini Alberto Tomba'dan alan, siyah zorluk dereceli Tomba Pisti'dir. 6'sı mavi, 5'i kırmızı ve 2'si siyah renkli, toplam 13 pist bulunmaktadır. Pistlerin toplam uzunluğu 65 km'dir. 3 adet telesiyej, 8 adet kayak teleferiği ve 1 adet teleferik bulunmaktadır. Teleferik kapasiteleri de oldukça iyidir ve saatte toplam 14.200 kişi taşıyabilmektedir. Teleferikler 08.30-16.30 arası açıktır. Bansko Kayak Merkezi aralık-mayıs ayları arasında hizmet vermekte olup pistlere uygun açılarda ve konumlarda yerleştirilmiş 44 adet technoalpine yapay kar makinesiyle karın yetersiz olduğu hava koşullarında bile keyifle kayak yapabilme konforunu sağlamaktadır. Bansko, bölgenin diğer kayak merkezleri olan Borovets ve Pamporovo'ya nazaran daha iyi kayak olanakları, muhteşem doğası ve tarihî kasabasıyla tercih edilmektedir.

Hava koşullarına bağlı olarak, bazı pistlerde 18.30-21.30 arasında gece kayağı yapma imkânı olmaktadır. Snowboardcular için de Funpark'ta zevk alabilecekleri muhteşem bir parkur bulunmaktadır. Ayrıca, Bansko Kayak Merkezi'ne çocukları ile birlikte gelen aileler için 4-7 yaş arası çocuklara özel Ski Oyun ve Kayak Öğrenme Parkı bulunmakta, 3 adet çocuk telesiyeji gözetmenlerin kontrolünde hizmet vermektedir. Çocuklarına ders aldırmak isteyenler de yine bu parklarda çocuklarını bireysel ya da grup derslerine yazdırabilirler.

Gezilecek Yerler

Tomba Kayak Bölgesi

Avrupa'nın en iyi pistleri arasında olan bu pist, dünya şampiyonluklarında pist alanı olarak kullanılır. Baby pistlerin de bulunduğu Tomba, kayak severleri heyecanlandıracaktır. 19 adet piste sahip olan alan, karın yetersiz yağdığı zamanlarda bile kar makinalarıyla, ziyaretçilere kayak zevkini yaşatabilen bir yer.

Nikola Vaptsarov Müzesi

Ülkenin şairlerinden olan Nikola Vaptsarov'a ait olan ev, müze hâline getirilmiş. Sanat ve şiire hayat veren müzede, hediyelik el işlerinin satıldığı bir bölüm de bulunmaktadır.

Bansko Milli Parkı

1200 yıllık alanda bulunan köknar ağaçları ve bitki dokusu gerçekten mükemmel. Burası doğa sporlarına tutkun olanların gözdesi durumuna gelmiş bir yer. Doğa yürüyüşü yapmak için de burayı tercih edebilirsiniz. UNESCO tarafından koruma altına alınmış olan parkı siz de ziyaret edin.

Trinity Kilisesi

1810 yılında yapımına başlanan, 1835 yılında genişletilerek tamamlanmış olan kilise 30 metre yüksekliğinde. Kulesi ve çanıyla şehrin sembolü hâline gelmiş olan binayı mutlaka ziyaret etmelisiniz. Bansko halkının bağışlarıyla yapılmış olan yapı, büyüklüğü ile dikkat çekiyor. Türklerin inancına göre bir kilise bir camiden büyük olamaz. Bu yüzden yörenin Türk egemenliğinde olduğu yıllarda, camilerden daha haşmetli bir bina olan kilise göze batmasın diye kilisenin girişine halk tarafından ay-yıldız konulmuş. Yapının çatısını taşıyan 12 sütun, İsa'nın 12 havarisini temsil ediyor. Sonradan sanatçı Velyan Ognev tarafından yapılan duvar resimleri de hayranlık uyandırıyor. Kilisenin bahçesinin etrafında bulunan 4 metre yüksekliğindeki duvarlar, dışarıyla bağlantısını kesiyor. 1850 yılında inşa edilmiş olan 30 metre yüksekliğindeki kule de 4 metrelik taş duvarlarla çevrilmiş. Bu kuleye çıkılınca görülen manzara hayranlık uyandırıyor. Kulede bulunan 500 kg ağırlığındaki saat günümüzde hâlen çalışıyor. Todor Hadjiradonov tarafından yapılan saat mekanizması oldukça değerli.

Yeme, İçme, Eğlence Önerileri

Geleneksel Bansko tavernaları "Mehane" ismiyle adlandırılıyor. Mehane tavernalarında tipik Bulgar yemeklerinin ve şaraplarının en güzellerinin tadına bakabilirsiniz. Mehanelerin bazılarında yerel, folklorik Bulgar müziğini canlı dinleme imkânınız da var. Bansko'nun her yerinde bolca kafe, bar ve gece kulüplerine rastlayabilir özellikle gece kulüplerinde arzu ettiğiniz şekilde eğlenebilirsiniz.

Bansko'da bulunduğunuz süre içerisinde öğlen ve akşam yemekleriniz için oldukça fazla alternatif bulunuyor. Kaşkaval pane (kızartılmış kaşar peyniri), mantar sote, sebze çorbası, et çorbası, tavuk sevenler için tavuk çorbası ve krema soslu tavuğu özellikle tavsiye ederiz. Öğün başına ödeyeceğiniz ücret 15 €'yu geçmeyecektir.

Alışveriş

Bansko yöresinden alabileceğiniz en güzel hediyelikler gül özü içeren sabunlar ve kozmetik ürünleri olacaktır. Yöre, gül üretiminde oldukça iyi olduğu için, bu hediyeler sevdiklerinizin hoşuna gidecektir. Kasabanın her yerinde göreceğiniz tezgâhlar ve dükkânlarda biblolar, heykel ve yağlı boya tablolar arasından seçim yapabilirisiniz. Yöre halkının sattığı el işi ürünleri de unutmamak gerek.

BANSKO TURU

Yurt dışı kayak keyfi için Back-Up Travel'ın "Bansko Kayak Turu" programlarına katılabilirsiniz

3 Gece 4 Gün, Kişi Başı 399 Euro'dan itibaren

0212 331 03 31 www.backuptravel.com.tr

BACK UP Travel

Laponya

Yılbaşını Kuzey Kutbu'nda geçirmeye ne dersiniz? Laponya'ya giderek kuzey ışıklarının altında ormanları, müzeleri ve köyleri ziyaret edebilirsiniz.

Gezilecek Yerler

Kuzey Kutbu'nda olan bölgede, Finlandiya'nın en iyi müzelerini ve bilim merkezlerini bulabilirsiniz. Rusya'ya sınırındaki bölgesini ziyaret edebilir, buradaki milli parktaki ormanda ve ormanın içinden geçen nehir çevresinde keyifli vakit geçirebilirsiniz. Şehir daha çok kayak merkezi olarak tanınıyor. Pek çok otelin ve kayak pistinin bulunduğu kentte, çeşitli kış sporları yapabilirsiniz. Sibirya kurtlarının çektiği kızaklar ile yapılan turlara katılabilir ya da kar motorlarıyla çevreyi gezebilirsiniz. Gitmişken görmeniz gereken yerlerden bazıları Kemsky Kilisesi, milli parklar, Gammelstad Kiliseler Kasabası, Abisko Ulusal Parkı, Norrbottens Müzesi, Tarih müzesi, buz oteller bölgesi ve Sami ırkının yaşadığı köylerdir.

Ne Zaman Gidilir?

Laponya bölgesi kış döneminde çok soğuk olsa da, özellikle yılbaşındaki atmosferiyle görülmesi gereken yerlerdendir. Kutup iklimi ve kış sporları için iyi bir mekân olması sebebiyle her dönem gidilebilir. Özellikle Kuzey Işıklarının görülebildiği bir yer olduğu için turistleri her mevsim kendisine çeker. Ancak gitmeden önce hava sıcaklığını mutlaka öğrenmelisiniz. Çünkü hava sıcaklığı, özellikle kış dönemlerinde zaman zaman -50°C'ye kadar düşebilmektedir.

Yeme, İçme Önerileri

Laponya'da ren geyiği eti oldukça popülerdir. Her yerde geyik eti tadabileceğiniz mekânlar bulabilirsiniz. Geyik eti, daha çok kırmızı yaban mersini ve patatesle beraber tüketilir. Keklik eti de oldukça popülerdir. Dünya üzerindeki en pahalı meyvelerden biri olan "Cloudberry" adlı meyve de gidenlerin denemesi gereken tatlar arasında yer alır. Deniz ürünleri de sıkça tüketilmektedir.

KUZEY IŞIKLARI LAPONYA TURU

Laponya'nın en güzel durakları için "Kuzey Işıkları ve Laponya" programına katılabilirsiniz...

Kuzey Işıkları ve Laponya Turu

5 Gece 6 Gün, Kişi Başı 1.459 Euro'dan itibaren.

444 0 446 numaralı telefonu arayarak Platinum Bankacılık Seyahat Danışmanımızla görüşebilirsiniz.

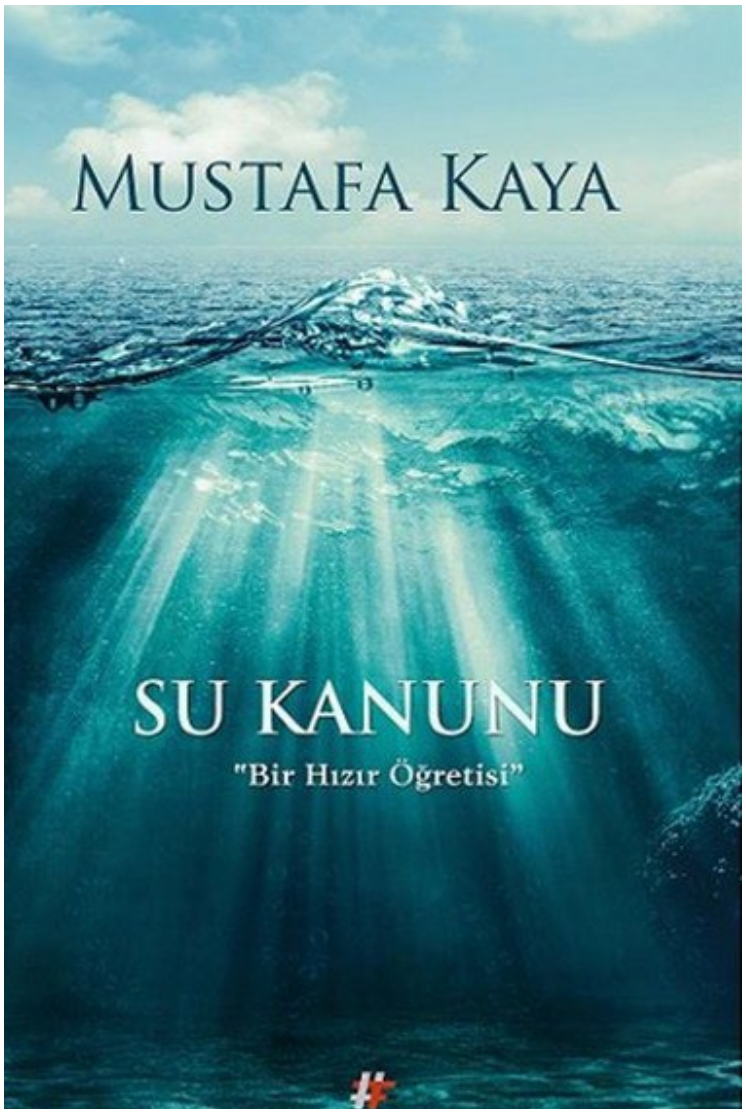
kitap

Ölümsüzlüğün Peşinde

Karan Bajaj
Ganj Yayınları

Karan Bajaj'ın haftalarca çok satanlar listesinde kalan, sürprizler ve keşiflerle dolu sürükleyici romanı, Amerikalı bir gencin kendini fiziksel, duygusal ve manevi olarak test etmek üzere yaptığı yolculuğu aktarıyor.

kitap



Su Kanunu

Mustafa Kaya
Fenomen Kitaplar

"Size Bir Sır Vereceğim" ve "Hızır Dokunsun Dualarına" kitaplarının yazarı Mustafa Kaya, bu kitabında daha önce hiç duymadığınız ama tüm hayatınızı değiştirecek, vücudunuzun ve kaderinizin üzerinde hüküm süren su kanunlarını anlatıyor.

Vadideki Zambak

Honore de Balzac
Notos Yayınevi

Honore de Balzac son kitabı ‘Vadideki Zambak’ta insanlık Komedyası'nın yazarı, Indre Vadisi'nin güzel ve olgun zambağı Madam de Mortsauf ile hayatın gerçeklerini öğrenen genç Félix de Vandenesse arasındaki imkânsız tutkuyu, 19. yüzyıl Fransası'nın toplumsal gerçekleriyle birlikte anlatıyor.

HONG KONG
Aloha
EGYPT
HOTEL
PARIS
I Love Italy
Amo l'Italia
LONDON

Laponya'da Masal Gibi Bir Tatil

Laponya, yılbaşı yaklaşırken mutlaka görülmesi gereken ender yerlerden biridir. Karla kaplı zirvelerle ve ren geyiklerinin çektiği kızaklarla masal gibi bir tatil geçirmeye ne dersiniz?

Laponya'ya kayak yapmaya gidiyorsanız, hemen hemen bütün kayak merkezinde bulunan ekipmanlardan kiralayabilirsiniz. Eğer kayak yapmak yerine tarihi müzelerde ve ormanlarda gezinti yapmak istiyorsanız, bavulunuza koymanız gereken önemli eşyalar var.

Termal Kıyafet

Laponya'daki otellerden kiralayabilseniz de kendinizi garantiye almak istiyorsanız, soğuklara karşı mutlaka bir termal kıyafet almalısınız.

Su Geçirmez Çorap

Yedekleriyle birlikte yanınıza alacağınız elastik kumaştan üretilmiş olan su geçirmez bir çorap, ayağınızı saracak ve sıcak tutacaktır. Yedekleri de bavulunuza koymayı unutmayın.

Atkı ve Bere

Bavulunuza, soğuklara karşı boynunuzu saracak bir atkı ve başınızın üşümesine karşı sizi koruyacak bir bereyi mutlaka koymalısınız.

Kar Gözlüğü

Kuvvetli güneş ışığının zararlı etkilerinden korunmak için kar gözlüğü alabilirsiniz.

Güneş Kremi

Sadece yazın değil, kışın da kullanılması gereken koruma faktörlü güneş kremleri, cilt sağlınız için oldukça önemli.

(PRODUCT) RED™

Apple, Kırmızı Renge Büründü

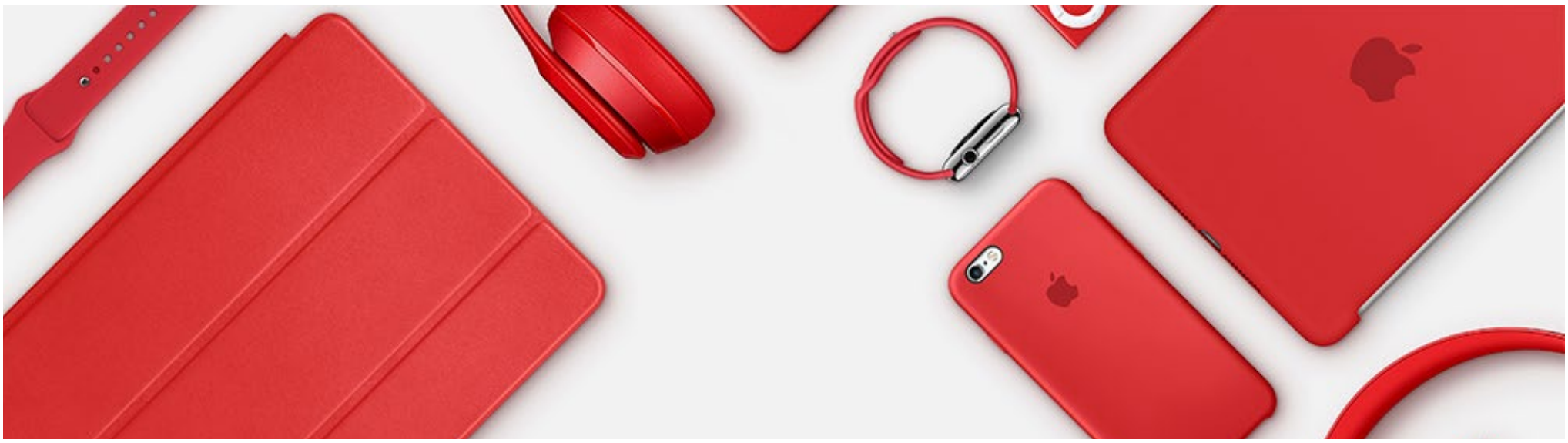
Apple, AIDS'e karşı savaşmak için PRODUCT(RED) kampanyasıyla yeni ürünlerini ve mağazalarını kırmızı renge boyadı.

AIDS ile mücadele için oluşturulan PRODUCT(RED) kampanyasını destekleyen çok sayıda öncü firma var. Kampanya sayesinde bugüne kadar 320 milyon dolar bağış elde edildi, bunun 100 milyon dolardan fazlasını Apple tek başına topladı.

Kampanya ürünlerine bu yıl Beats Solo3 Wireless Kulak Üstü Kulaklık ve Beats Pill+ Taşınabilir Hoparlör eklendi. Apple W1 çipin yer aldığı Beats Solo3 Wireless Kulak Üstü Kulaklık, 40 saate kadar uzun bir pil ömrü sunuyor. 12 saat pil ömrüne sahip olan Beats Pill+ modeli ise dinamik ses aralığıyla eşsiz bir müzik deneyimi vadediyor. Beats Pill+ ile ayrıca iPhone'lar da şarj edilebiliyor.

Ürünlerin yanı sıra, Apple'ın Türkiye'de yer alan tüm mağazaları da kırmızıya büründü. Yürütülen farkındalık kampanyası ile mağazalarda bulunan Apple logoları kırmızı renge çevrilirken, mağaza çalışanları Dünya AIDS Günü'ne özel kırmızı renkli tişört giydiler.

Apple mağazalarından PRODUCT(RED) ibaresinin yer aldığı kırmızı renkli aksesuar veya diğer ürünlerden biri alındığında, buradan elde edilen gelirin büyük bir bölümü AIDS ile mücadele için kullanılıyor. Siz de bu kampanyaya destek vermek istiyorsanız Apple'ın (RED) ürünlerinden birini satın alabilirsiniz.



Yay

Ayın Burcu

2016 yılını geride bırakmaya hazırlanırken, yeni yılı, yeniden doğuş yılı olarak görmelisiniz. Umut ve cesaretle yolunuza devam etmelisiniz.

Aralık ayında dünyaya yeni gözlerle bakmayı öğrenecek, kendinizi yeniden fark edeceksiniz. Gerçekten neye ihtiyacınızın olduğunu önümüzdeki süreçte göreceksiniz. Olumsuz düşüncelerin size fayda sağlamayacağını bilmelisiniz.

Yılın bu son ayında, kariyerinizde güzel şanslar yakalayacak, gelişiminizi sürdüreceksiniz. İş yaşamında kimliğinizi ön plana çıkarmayı sevecek, mükemmeliyetçi tavrınızla çok konuşulacaksınız. Hayatınızı yeniden planlarken de sorumluluklar yüzünden yorulacaksınız.

Aile yaşamınıza ve ilişkilerinize gereken özeni göstermeyi unutmamalısınız. İş yaşamınızın dinamik olması, sevdiklerinizi zaman zaman unutmanıza neden olabilir. Geride bıraktığımız yıl içinde başaramadığınız dengeyi artık kurmalısınız.

Eğer öğreniminize devam ediyorsanız akademik konularda önemli kararlarla karşı karşıya kalabilirsiniz. Yalnızca derslerinize odaklanmamalı, sosyal faaliyetlerinize de gereken önemi vermelisiniz.

Powered by
BACK-UP